

# 六招助安眠

秋冬因为天气原因常常诱发心血管疾病。因此,在这个季节,大家要关注自己的心理调适和生活方式调整,慎防心脑疾病发生。

## 适度保暖 睡眠充足

秋冬来临,气温变化较大。一定要注意保暖,当寒流侵袭时,应适时添衣;室内温度,以保持在18~24摄氏度为宜;因夜长昼短,宜早睡晚起,夜间保证睡眠七八个小时,午休30分钟,充足的睡眠,能防止血压升高和心脑血管事件的发生。

## 乐观心态 清静养神

平时有心血管疾病基

础病的患者,虽然这些疾病有病程长、反复发作等特点,但只要充分认识这些特点,掌握发病的规律,在日常生活中,注意顺应四时季节的变化,做到精神内守,心平气和,保持乐观的心态,就有利于疾病的稳定和身体的康复。

## 培养兴趣 运动有度

在秋冬也应该积极参加集体活动,有事多和家人、同事、朋友商量,这样可使心胸开阔,少生闷气和发脾气。多培养一些兴趣爱好,如书法、画画、养花等,可充实生活,陶冶情操。

同时,运动可以降低血压和增强心脏功能。心

# 能减少心脑血管疾病发生

血管疾病患者最合适的运动方式有散步、慢跑、游泳、太极拳等,选择1~2项自己喜欢的项目,坚持每天锻炼30~60分钟,运动强度以运动后不感到明显的疲劳为度,适当的运动可强身健体,同时还可改善睡眠。

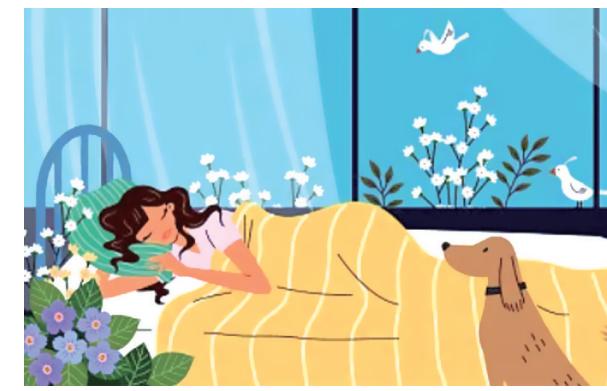
## 清淡饮食 控制食量

在饮食上,要避免高盐、高糖、高脂肪的饮食,适量增加进食含维生素丰富的水果和蔬菜,一天三餐的饭量要有所控制,特别是晚餐,不能暴饮暴食,加重胃肠道的负担,影响睡眠。中医有“胃不和,则夜不安”的说法,就是指的吃得过饱,影响睡眠。同

时,还要注意少饮浓茶和咖啡,特别是在下午以后,以免加重失眠的程度。同时,晚上应尽量少饮,湿润嘴唇即可,避免增加小便次数,影响睡眠。

## 戒烟少酒 事半功倍

长期吸烟、饮酒易引起动脉硬化,诱发心脑血管疾病。香烟中的烟碱成分含有神经兴奋物质,有提神作用,而过量饮酒后会因酒精刺激大脑皮质兴奋,使睡眠处浅睡眠状态,它们都是导致失眠的原因之一。而睡眠不足,则容易出现头晕头痛、疲劳,导致心血管事件的发生。再加上,香烟和酒精对于降压药物和其他治



疗心脑血管药物的吸收可产生明显不良影响,因此专家建议心血管病患者戒烟限酒。

## 膳食治疗 有助安神

平时,我们的饮食原则是少盐、少脂肪并补充适量优质蛋白,补充钙和

钾,多吃蔬菜和水果、戒烟戒酒。建议多食含钙高的食物,比如奶制品、豆制品、芝麻酱、虾皮、海带、骨头汤、黑木耳、核桃、沙丁鱼、鸡蛋等。此外,日常生活中可以每天选择几种可以食用的中药材煲汤或煮粥,有助于稳定睡眠。

(据《羊城晚报》)

## 秋冬更替时节

### 当心面瘫找上门

时下秋冬季节更替,进入了面瘫的高发季,天津中医药大学第一附属医院针灸临床部主治医师罗笑琳提示,秋冬交替是面部神经麻痹高发期,市民切记提防面瘫突袭。

面瘫是一种神经系统多发病、常见病,以秋冬季节最易出现。最常见的病因分类有中枢性面瘫和周围性面瘫。通常说的面瘫是指周围性面瘫,也就是周围性面神经炎,老百姓说的“歪

嘴”“吊线风”等就是这个疾病。

受凉易致面瘫,各种原因引起的面部受凉,造成局部缺血缺氧,容易导致面神经发生水肿和脱髓鞘反应,引发面瘫。免疫力低下也易致面瘫,现代生活压力增大,熬夜、缺乏运动、过度劳累,导致人体免疫力下降,容易导致病毒感染,给面瘫的发生带来诱因。如果市民发现一侧面部肌肉呆板麻木、皱纹消失、眼裂变大、露

睛流泪、鼻唇沟变浅,口角低垂等症状,应尽早就诊,积极治疗,必要时完善相关检查除外颅内病变,以免贻误病情。

如患面瘫,除每日规范治疗,居家可配合穴位按摩,可有效促进康复。穴位按摩前使用毛巾热敷面部,以促进局部血液循环,再以拇指或食指依次按摩眼睛、鼻子、嘴巴和耳朵,力度适中,每次按压后停留3秒钟,抬起后休息2秒,如

此反复约20次,每日二次。还可根据不同症状,不同恢复时期,配合适量面部训练。部分面瘫患者泪液分泌减少,眼睑闭合不全,易导致结膜炎发生,出行可佩戴太阳镜,注意用眼卫生,避免视疲劳,也可适当使用眼药水。调护期间避免冷水洗脸,注意面部保暖,切勿受寒,进食后及时漱口清理患侧颊齿间的食物残渣,以免造成口腔问题。

(据《今晚报》)

## 三类人 每年查次颈动脉斑块

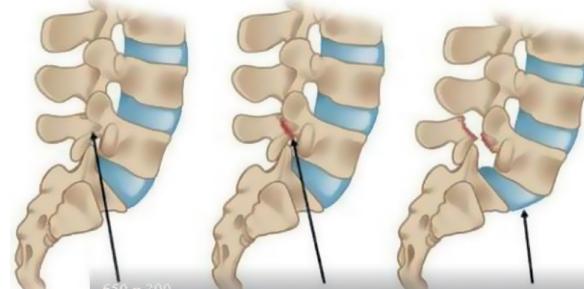
颈动脉斑块是颈动脉硬化的表现,它的出现与血管老化有关。斑块不一定会导致动脉狭窄,就好比平坦的马路上即使有小土坡,土坡不高就不会影响车辆通行;但如果小土坡高,且覆盖范围广,情况就严重了,很可能引起交通瘫痪。

英国牛津大学、北京协和医院、中国医学科学院等机构联合研究发现,中国有1/3的成年人存在颈动脉斑块,其中三类人最容易被盯上。1.老年人:40~49岁人群中仅6%有颈动脉斑块,但在70~89岁人群中,63%的人存在。2.吸烟者:35%的吸烟者有颈动脉斑块,明显高于非吸烟者(28%)。3.高血压患者:收缩压>160毫米汞柱的人中44%有颈动脉斑块,是收缩压<120毫米汞柱者(22%)的两倍。

为防止颈动脉“交通瘫痪”,建议55岁以上人群每年做一次颈动脉超声,如果合并高血压、高血糖、高血脂或其他高危因素,如肥胖、吸烟、饮酒等,则要缩短筛查间隔,一旦发现不稳定斑块,建议每3~6个月复查一次。

(据《生命时报》)

## 什么样的腰椎间盘突出需要做手术?



腰椎间盘突出症是较为常见的疾患之一,虽然大部分人的症状不需要治疗,每年全中国仍有超过50万人接受腰椎间盘突出手术治疗。到底什么样的“突出”非做手术不可?且听骨科医生详细道来。

腰疼一定是腰椎间盘突出?虽然腰椎间盘突出症,这个疾病的名字里带一个“腰”字,但实际上,腰

椎间盘突出症的主要症状是“腿疼”。门诊经常会有许多患者说:“大夫,我腰疼得很厉害,是腰椎间盘突出吗?”医生就会问:“是不是腿疼呀?有没有屁股疼的症状呀?”如果没有腿疼和屁股疼的症状,那么很大概率,就无法诊断出腰椎间盘突出症。

这3个“80%”与腰相关,大家需要了解:

1.80%的人一生中会经历非常明显剧烈的腰疼,比如早上起来,突然间下不了床了、翻不了身了等;

2.80%的人会自我缓解,不管是否接受治疗,经过7~14天,症状就可以自我缓解;

3.即使诊断腰椎间盘突出症,80%的人通过一些针灸、理疗、药物治疗等治疗手段可以自我缓解,不需要进行手术。

腰椎间盘突出症何时需要手术?腰椎间盘突出症要不要做手术?该何时做手术?大家可以参考以下观点:

腰椎间盘突出症的手术是一个择期手术,它的主要决策是由患者来做出

的。当患者的症状经过保守治疗无效或者效果不佳,特别容易影响工作与生活的时候,即是一个常见的手术指征。

此外,当患者出现如下两种情况的时候,医生会强烈建议进行手术。一种是肌力改变,即患者突然间发现脚动弹不了,比如抬不起来、踩不了地;一种是患者大小便出现问题时,比如小便的无力,大便的失禁,包括肛周麻木等。

需要注意的是,手术的抉择其实是一个“天平理论”,就是去衡量对健康的渴望和对手术的恐惧,当对健康的渴望超过对手术的恐惧,其实就应该选择手术了。

(据《北京青年报》)

## 绿茶+柑橘可减肥

绿茶是亚洲最为常见的饮料之一,绿茶中所含的儿茶素——茶叶中最丰富的多酚,而且还具备降脂和减肥效果。近日,日本九州大学农学院发表的一项最新研究发现,绿茶和柑橘多酚的组合可防止体重增加以及降低低密度脂蛋白胆固醇水平。

研究纳入了60名年龄在30~75岁之间健康男女受试者,并将其分成两组。一组连续12周摄入绿茶和 $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂(一种柑橘多酚),另一组则摄入安慰剂(大麦茶粉)。结果发现,12周后,安慰剂组的内脏脂肪面积显著增加,而在绿茶加柑橘多酚组中,内脏脂肪面积的增加受到了抑制。这一作用在50岁以下受试者中尤为明显,具体表现为:第6周时,受试者体内甘油三酯和体脂百分比下降,第12周内脏脂肪面积和体脂百分比下降。此外,体重、体质指数(BMI)和血液中高密度脂蛋白及低密度脂蛋白的比率也有所降低。

(据《生命时报》)